

醫食同源4 / 飲食長壽祕譜



本書除了對日常飲食之營養有新的闡釋之外，並由多位醫學專家為您解說最新育兒方法，以及如何預防現代人因酷嗜美食所產生之痛風症；如何調治高血壓；如何以步行方式來自然減肥；如何應付糖尿病、禿頭等。

黃恒正 譯

牛頓文庫

牛頓文庫

醫食同源 4

牛頓出世
牛頓出生於英國林肯郡烏爾索普的一個農場上，是家中的第
三子。牛頓的父親在牛頓出生後不久就去世了，牛頓是由他
的祖母撫養長大的。牛頓在小學時就顯得十分聰明，他喜歡
研究各種各樣的事物，對數學和物理學有特殊的興趣。牛頓
在大學時就已經在數學、物理學、化學、天文學等方面取得
了許多成就，他的著作《自然哲學的數學原理》被譽為「科
學革命的開端」。

牛頓出版社

醫食同源4

發行人 / 高源清
曰文編輯 / 劉滌昭 · 徐世榮
科學編輯 / 張凰蕙
執行編輯 / 方紫雲
譯者 / 黃恆正
企劃製作 / 牛頓雜誌社
出版 / 牛頓出版社
地址 / 臺北市和平東路二段107巷20號1樓
電話 / 7059942 · 7061976 · 7061977 · 7062470
郵撥 / 0731188-1牛頓出版社
印刷 / 華岡印刷廠
定價 / 新臺幣110元
初版 / 1986年1月15日
出版登記證 / 局版臺業字第3139號
法律顧問 / 林樹旺律師
● 版權所有 翻印必究 ●

前 言

編目

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目錄

特集・現代營養學

1. 入門篇

「營養」是什麼？	9
營養學的歷史	11
今後是「完整的營養學」	12
消化作用的規律性	13
合乎人生規律的營養	14
注意食物的均衡	15
用餐時心情要保持愉快	16
	17
	18
	19

2. 蛋白質

蛋白質種類繁多不可勝數	21
我們的身體所必需的蛋白質是什麼？	22
蛋白質在體內產生的作用	24
理想的蛋白質攝取方法	26
將蛋白質予以烹調加工	27
食物中胺基酸的互補性	30
	31

3. 脂肪

脂肪是什麼？	33
不規矩但幹勁十足的不飽和脂肪酸	34
脂肪是能量的來源	35
脂肪攝取過多與心臟病的關係	37
判斷五木田先生與石丸小姐的菜單	38
脂肪也必須適量攝取	40
	41

4. 醣類

醣類是什麼？	43
醣類的功用	44
運動飲料有效嗎？	45
隨身聽是健康的敵人	46
每日需要多少醣類？	47
早晨睡醒喝杯牛奶咖啡	48
生物技術時代的醣類	49
現代是半健康半生病的時代	50
營養的問題要全面性考慮	51
	52

5. 矿物質	礦物質是什麼？	55	
	構成身體的礦物質	56	
	保持酸鹼平衡的礦物質	57	
	提高酶功能的礦物質	57	
	礦物質含量多的食品	58	
	礦物質要是不足呢？	59	
	只有食鹽不可攝取過多	60	
		61	
6. 維生素		對維生素的吸收與利用	63
	從米糠中發現維生素B ₁	64	
	維生素的新定義	65	
	維生素的分類與必需量	66	
	日常生活的營養學	67	
特集・最新育兒學			71
1. 從受孕到哺乳	即使因害喜而吃不下也不用擔心	73	
	妊娠後半期的營養	74	
	什麼是順產型的體型？	75	
	胎教・酒・運動	76	
	人奶適合人子	77	
	餵母奶也可幫助母體恢復	79	
	生兒容易養兒難	80	
		82	
2. 斷奶			85
	斷奶食品不可太早餵也不可太晚餵	86	
	斷奶的進行方式	87	
	維持現狀下痢可癒	89	
	善加利用嬰兒食品	91	
	用成人的膳食做成各種斷奶食物	92	
	由斷奶食物養成吃淡的習慣	95	
3. 三歲定到老			97
	偏食在三歲左右就形成了	98	
	偏食容易造成鈣質和維生素B ₂ 不足	99	
	用點心來保持營養均衡	100	
	各種點心盒	101	
	飯桌也是情操教育的場所	103	

過度保護和缺乏保護的時代	黃齡書 104
速食品要另行加工	105
幼兒期額的發育	黃齡書 106
對於養育子女爸爸也負有共同責任	黃齡書 107
4. 向家長進言	
小學生處於精神上的斷奶期	黃齡書 109
讓孩子好好吃早餐	品食營養學 110
幼兒期要鍛鍊運動神經	？那張不要惡習也 112
該罵的時候就要罵	參照運動不嚴食也 113
不吃早餐會養成便祕的習慣嗎？	來生 114
簡單易做的早餐	培養主食胚芽中藥米 115
小孩子肥胖的原因何在？	鈴木道子 116
父母肩負育兒的最大責任	羅德山與時代的養生 118
	華泰健的改善方案 119
美食會引起致命的「痛風」	121
埃及的木乃伊也得過痛風	齊藤桂平 123
痛是危險的信號	123
痛風與尿酸的關係	少鹽攝取不不和而善處也 125
肥胖是大敵	營養20件事 127
酒實在是不可以喝	？運動怕運動 128
不要變成了「傳信鴿」	健康・音・樂 129
跟血壓打交道的方法	
血壓為什麼會增高？	平人吉義 133
動脈硬化的原因在那裏？	羅只達很容易 135
鹽份與血壓的關係	136
建議各位自己量血壓	137
全市降低血壓	138
血壓的量法	方式計量方法 140
「年齡加九十」是正確的嗎？	黎伯謙 140
今後醫生與患者之間的接觸方式	品食民豐日和 141
嫁妝要備有「三計」	財富山 142
	新生活 143
體重靠步行減輕九公斤	
任何人都可以健康減肥	齊藤桂平 145
恢復婚前的體重	我不只是主食胚芽米 147
要慢慢來	益氣養陰升采心經 148
頭一個月比較辛苦	意小提琴 149
	雨林的營養素計畫也 151

健康減肥僅會去除脂肪	153
結伴循序漸進地步行	155
人人都都是糖尿病的後備軍	157
因胰島素不足而引起	159
糖尿病是百病的根源	161
糖尿病的預防與治療	162
糖尿病患者的食譜菜單	163
與酒和運動之間的關係	164
務必早期發現	165
向愛吃沙拉的人士進言	167
中國古代的食醫	169
「沙拉信仰」的錯覺	170
建議蔬菜煮過再吃	171
每天要吃三百公克的蔬菜	173
蔬菜攝取不足時所引起的疾病	175
蔬菜的採購方式和保存的方法	175
炒小松菜	176
中國菜的淋蠟油	178
小孩子討厭單獨用餐	181
一般人鈣質不足	183
未同父母共餐的兒童與日俱增	185
真正不足的是維生素「愛」	187
鈣質的攝取量與烹調時間成比例	188
學校午餐的角色與問題	190
「愛」僅施於教育上	191
錯誤的「禿頭」常識	195
各種脫髮症	197
男性型脫髮症的病因	198
關於頭髮的錯誤常識	200
養髮劑有效嗎？	201
男性型脫髮症的人以具有男子氣概的人居多	202

牛頓文庫

醫食同源 4

示，發現這

子都增多了五倍以上
，其原因就是因飲食
習慣改變或飲食習慣才
是最根本的一點。

以美國為例，美國疾病控制與預防中心研究與檢討，飲食習慣才最近十年間的努力，到二十五日這一次成爲飲食才人們的實現。

飲食習慣才飲食習慣才
台灣...飲食習慣才飲食習慣才
種植物...飲食習慣才飲食習慣才

著...飲食習慣才飲食習慣才
共分為四冊，希望讀者能夠重新認識營養均衡運動的重要性，並檢討和改善過去的牛頓出版社，享受健康及幸福的人生。

子都增
了五倍以上
上四種食
飲食習慣才

飲食才
飲食才
飲食才
飲食才

子都增
了五倍以上
一般人...
子都增
了一般人...

不論...的經驗全集而成。
高治療與預防成人病，

子都增
了五倍以上
一般人...
子都增
了五倍以上

不論...飲食習慣才
子都增
了一般人...

子都增
了一般人...
子都增
了一般人...

「...的電視
一般人...
子都增
了一般人...

文獻
卷之二

圖文附半

圖書館同感圖

0368428



基本圖書

圖書出庫半



124212

前 言

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目錄

言 領

特集・現代營養學

1. 入門篇

「營養」是什麼？	9
營養學的歷史	11
今後是「完整的營養學」	12
消化作用的規律性	13
合乎人生規律的營養	14
注意食物的均衡	15
用餐時心情要保持愉快	16
	17
	18
	19

2. 蛋白質

蛋白質種類繁多不可勝數	21
我們的身體所必需的蛋白質是什麼？	22
蛋白質在體內產生的作用	24
理想的蛋白質攝取方法	26
將蛋白質予以烹調加工	27
食物中胺基酸的互補性	30
	31

3. 脂肪

脂肪是什麼？	33
不規矩但幹勁十足的不飽和脂肪酸	34
脂肪是能量的來源	35
脂肪攝取過多與心臟病的關係	37
判斷五木田先生與石丸小姐的菜單	38
脂肪也必須適量攝取	40
	41

4. 糖類

糖類是什麼？	43
糖類的功用	44
運動飲料有效嗎？	45
隨身聽是健康的敵人	46
每日需要多少糖類？	47
早晨睡醒喝杯牛奶咖啡	48
生物技術時代的糖類	49
現代是半健康半生病的時代	50
營養的問題要全面性考慮	51
	52

5. 矿物質	55
礦物質是什麼？	56
構成身體的礦物質	57
保持酸鹼平衡的礦物質	57
提高酶功能的礦物質	58
礦物質含量多的食品	59
礦物質要是不足呢？	60
只有食鹽不可攝取過多	61
6. 維生素	63
從米糠中發現維生素B ₁	64
維生素的新定義	65
維生素的分類與必需量	66
日常生活的營養學	67
特集・最新育兒學	71
1. 從受孕到哺乳	73
即使因害喜而吃不下也不用擔心	74
妊娠後半期的營養	75
什麼是順產型的體型？	76
胎教・酒・運動	77
人奶適合人子	79
餵母奶也可幫助母體恢復	80
生兒容易養兒難	82
2. 斷奶	85
斷奶食品不可太早餵也不可太晚餵	86
斷奶的進行方式	87
維持現狀下痢可癒	89
善加利用嬰兒食品	91
用成人的膳食做成各種斷奶食物	92
由斷奶食物養成吃淡的習慣	95
3. 三歲定到老	97
偏食在三歲左右就形成了	98
偏食容易造成鈣質和維生素B ₂ 不足	99
用點心來保持營養均衡	100
各種點心盒	101
飯桌也是情操教育的場所	103

過度保護和缺乏保護的時代	104
速食品要另行加工	105
幼兒期額的發育	106
對於養育子女爸爸也負有共同責任	107
4. 向家長進言	
小學生處於精神上的斷奶期	109
讓孩子好好吃早餐	110
幼兒期要鍛鍊運動神經	112
該罵的時候就要罵	113
不吃早餐會養成便祕的習慣嗎？	114
簡單易做的早餐	115
小孩子肥胖的原因何在？	116
父母肩負育兒的最大責任	118
	119
美食會引起致命的「痛風」	121
埃及的木乃伊也得過痛風	123
痛是危險的信號	123
痛風與尿酸的關係	125
肥胖是大敵	127
酒實在是不可以喝	128
不要變成了「傳信鴿」	129
跟血壓打交道的方法	
血壓為什麼會增高？	133
動脈硬化的原因在那裏？	135
鹽份與血壓的關係	136
建議各位自己量血壓	137
全市降低血壓	138
血壓的量法	140
「年齡加九十」是正確的嗎？	140
今後醫生與患者之間的接觸方式	141
嫁妝要備有「三計」	142
	143
體重靠步行減輕九公斤	
任何人都可以健康減肥	145
恢復婚前的體重	147
要慢慢來	148
頭一個月比較辛苦	149
	151

健康減肥僅會去除脂肪	153
結伴循序漸進地步行	155
人人都都是糖尿病的後備軍	157
因胰島素不足而引起	159
糖尿病是百病的根源	161
糖尿病的預防與治療	162
糖尿病患者的食譜菜單	163
與酒和運動之間的關係	164
務必早期發現	165
向愛吃沙拉的人士進言	167
中國古代的食醫	169
「沙拉信仰」的錯覺	170
建議蔬菜煮過再吃	171
每天要吃三百公克的蔬菜	173
蔬菜攝取不足時所引起的疾病	175
蔬菜的採購方式和保存的方法	175
炒小松菜	176
中國菜的淋蠟油	178
小孩子討厭單獨用餐	181
一般人鈣質不足	183
未同父母共餐的兒童與日俱增	185
真正不足的是維生素「愛」	187
鈣質的攝取量與烹調時間成比例	188
學校午餐的角色與問題	190
「愛」僅施於教育上	191
錯誤的「禿頭」常識	195
各種脫髮症	197
男性型脫髮症的病因	198
關於頭髮的錯誤常識	200
養髮劑有效嗎？	201
男性型脫髮症的人以具有男子氣概的人居多	202

特集・現代營養學

1. 入門篇
2. 蛋白質
3. 脂肪
4. 酢類
5. 礦物質
6. 維生素

稻垣 中村 細谷 速水

長典 清治 雄憲政

(實踐女子大學教授)

(防衛醫科大學教授)

(大妻女子大學教授)

(御茶水女子大學名譽教授)